

MUSCLE GATE

「メンズタンクトップ」「ウーマンズレギンス」ルールご案内

■メンズタンクトップ

◇出場資格

- ・どなたでも参加可能。年齢問わず。

◇コスチューム

- ・タンクトップと短パン着用。ウェアのメーカー、種類は問わず。
 - ★タンクトップ・・・白・黒・グレーのいずれかの色を基調とした物。デザインはワンポイントのみ。
 - ・・・Yバックタイプのもの限定。Uバック不可。
 - ・・・タンクトップの裾は短パンに入れること。
 - ★短パン・・・黒色ベースのもの。膝が隠れない長さのものを着用。
- ・トレーニングシューズ着用
- ・アクセサリ着用不可(結婚指輪のみ可)

◇競技ルール

(審査方法):フロントとバックポーズ2種類で審査

(ポージング):メンズフィジークのポーズと同じ。

※試合当日、審査員からのポーズ案内あり。

(審査基準):①服を着た状態で見受けられる全身の筋肉の発達度合い

②トレーニングによって培われた姿勢の良さ。きれいな立ち姿。

■ウーマンズレギンス

◇出場資格

- ・どなたでも参加可能。年齢問わず。

◇コスチューム

- ・上はスポーツブラ、下はレギンス。ウェアの種類、メーカーは問わず。
- ・ウェアの色は肌色以外はなんでもOK。白や黒も構わないが、大会時の背景によりかすんでしまう場合があるため、カラフルな色のウェアがおすすめ。
- ・トレーニングシューズ着用
- ・アクセサリ着用不可(結婚指輪のみ可)

◇競技ルール

(審査方法):フロントとバックポーズ2種類で審査

(ポージング):ビキニフィットネスのポーズと同じ

※試合当日、審査員からのポーズ案内あり。

(審査基準):①服を着た状態で見受けられる全身の筋肉の発達度合い。

②トレーニングによって培われた姿勢の良さ。きれいな立ち姿。